

# PILATES



<b>ACQUA</b>	<b>Fitness in acqua medio alta con cintura galleggiante (ACQUAGYM, BELT, ACQUAMIX)</b>
<b>GREEN</b>	<b>Allenamento mirato a rinforzare il corpo. Migliorare la postura e la flessibilità (PILATES, YOGA)</b>

	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
<b>13:00</b>	<b>ACQUA</b>	<b>ACQUA</b>		<b>ACQUA</b>	<b>ACQUA</b>
<b>18:15</b>	<b>ACQUA</b>			<b>ACQUA</b>	
<b>19:15</b>	<b>GREEN</b>			<b>GREEN</b>	

